

Inspirationen für Körper, Geist & Seele.

# Herzstück

Alles, was glücklich macht!



EXTRA

4 Lesezeichen für dich

Traumhafte Begleiter für deine Lieblingsbücher



## Du bist einzigartig!

Wie die wundervolle Kraft der Selbstannahme unsere Seele heilt und stärkt

**In Balance:** Sanfte Bewegungsmeditation

Glücksmoment: **Vom Zauber der Erinnerung**

**Natureifen:** Feine Schätze, selbst gemacht

Frauenheilkräuter: **Hormone im Gleichgewicht**





Heiterkeit ist zwar kein Allheilmittel gegen Leid, aber doch eine Grundhaltung, die uns durch Krisen hindurch helfen kann



*„Heiter, trotz allem.“*

ROSA LUXEMBURG



# HEITERKEIT

## Wie Lachen uns durch Krisen trägt

Karl Valentin sagte: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Nehmen wir uns den Münchner Komiker zum Vorbild, können wir von ihm lernen, dass Optimismus und Freude auch in Krisen hilfreich sind und uns das Leben erleichtern. In der Geschichte gibt es dafür beeindruckende Beispiele. Ein Plädoyer für mehr Heiterkeit und Humor in Krisenzeiten.

**M**ensch sein ist von allem die Hauptsache. Und das heißt fest und klar und heiter sein, ja heiter, trotz alledem“, sagte Rosa Luxemburg. Heiter, trotz alledem – das ist wohl das, wonach sich viele von uns in diesen Zeiten sehnen. Um eben „diese Zeiten“ soll es hier aber nicht gehen. Über sie wird an anderen Stellen ausreichend berichtet. Im Fokus soll vielmehr das stehen, was wir alledem entgegensetzen können: die Heiterkeit. Das klingt erst einmal viel zu banal und beinahe zynisch – wie ein zu oft gelesener Kalenderspruch, der positives Denken als Allheil-

mittel vorschlägt. Natürlich können positive Gedanken kraftvoll sein, aber sie sind eben keine universelle Lösung. Auch die Heiterkeit ist keine alleinige Lösung, aber doch ein wirksames Mittel gegen Traurigkeit, Leid und sogar Unterdrückung.

### DER ERNST DER WELT

Auf der Suche nach der Heiterkeit führt kein Weg an Axel Hacke und seinem Buch „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte“ vorbei. Der Autor geht der Frage nach, 

#### 5 TIPPS FÜR DICH

### So bringst du Heiterkeit in deinen Alltag

Nanni Glück, Expertin für Positive Psychologie und Humor, verrät uns ihre besten Tipps und erklärt, wie wir Heiterkeit in unser Leben einladen – auch wenn alles gerade eher grau und schwer ist.

#### Was bringt dich zum Lachen?

Überlege und schreibe auf, was dich im Alltag zum Lachen bringt, was dich erfreut, schmunzeln lässt und fröhlich macht. Räume dann täglich 15 Minuten ein, in denen du etwas davon tust – ungestört oder in Begleitung.

#### Finde deine Humor-Buddys

Apropos in Begleitung: Mit wem kannst du gut lachen, weil ihr denselben Humor habt? Erstelle eine Liste mit den Menschen aus deinem Umfeld und vergib Humorpunkte von 1 bis 5. Versuche, so viel Zeit wie möglich mit den Menschen zu verbringen, die 4 und 5 Punkte haben.

#### Sei albern & kindisch

Im Alltag bemühen wir uns, möglichst erwachsen zu sein, um unsere Aufgaben erledigen zu können. Dabei sollte zwischendurch immer auch Raum für

Albernheiten sein. Lass dich dazu von Kindern und Tieren in deinem Umfeld inspirieren!

#### Tu so, als ob

Manchmal gibt es vermeintlich nichts zu lachen. Dann hast du die Möglichkeit, dich selbst zu veräppeln, indem du dir einredest, dass gerade alles prima läuft, du die passende Körperhaltung einnimmst und einfach loslachst. Beobachte, was das mit dir macht.

#### Lache mehr über dich selbst

Ein anderer guter Tipp, wenn dir im Außen die Heiterkeit fehlt: Übe, über die Dinge, die schiefgehen oder die du nicht so gut kannst, zu schmunzeln. Begegne dir selbst mit einem nachsichtigen Lächeln oder lache laut und kräftig. So bist du dein eigener Grund zum Lachen und erheiterst nebenbei auch noch andere.



#### EXPERTINNEN-INTERVIEW

## Wie erlernen wir Heiterkeit, Frau Glück?

Sie ist Gesprächs- und Hypnotherapeutin in Stuttgart, hat einen Master in Positiver Psychologie und kennt sich mit Humor und Lachen bestens aus: Nanni Glück ist Expertin, wenn es um Heiterkeit geht. Im Interview erklärt sie uns, wie wir in einen fröhlichen Zustand zurückfinden.

### ☞ Was bedeutet Heiterkeit für Sie?

Heiterkeit ist unser natürlicher Seins-Zustand. Mit diesem Zustand sind wir auf die Welt gekommen und ich denke, den gilt es in unserem Alltag wiederzufinden.

### ☞ Inwiefern erleichtert uns Heiterkeit das Leben?

Wenn wir uns in unserem natürlichen Zustand befinden, ist alles leichter. Dann haben wir Zugriff auf unsere Stärken, positiven Eigenschaften und Ressourcen, auf unsere Kreativität und Fantasie. Wir sind in unserer Fülle und nicht in unserem Defizit. Als gelingende Wesen sind wir mit allem ausgestattet. Heiterkeit verhindert, dass wir das vergessen.

### ☞ Wie finden wir in diesen Zustand zurück?

Wir können uns bewusst dazu entscheiden, uns wieder für die Dinge zu öffnen, die uns zum Schmunzeln bringen. Paul McGhee hat ein Humortraining entwickelt, bei dem zuerst Reflexionsfragen beantwortet werden wie „Was finde ich lustig?“ oder „Was und wer bringt mich immer wieder zum Lachen?“, um sich dann täglich viel davon zu gönnen.

### ☞ Wie gehören Humor und Heiterkeit zusammen?

Heiterkeit ist eine wichtige Komponente von Humor und eine innere Haltung. Es ist eine Entscheidung, alles nicht so ernst zu nehmen. Wenn wir alles wohlwollend und achtsam betrachten, anstatt immer direkt zu reagieren, kann uns das helfen, der Mensch zu bleiben, der wir sind.

### ☞ Wie hilft uns das durch schwierige Zeiten?

Wir Menschen richten uns von Anfang in dem Spannungsverhältnis ein, dass wir zwar leben, aber auch wieder sterben. Wir haben die Fähigkeit, damit umzugehen. Wir dürfen traurig, wütend und verzweifelt sein, aber wir dürfen uns auch wieder für das öffnen, was trotzdem und immer noch da ist. Wir dürfen uns sagen: Auch wenn das gerade passiert ist, erlaube ich mir, mich für die Dinge zu öffnen, die schön sind.



wie er zwischen all dem Ernst der Welt ein heitererer Mensch werden kann. Ihm geht es wie uns allen: Nicht nur auf gesellschaftlicher, auch auf persönlicher Ebene erwarten uns immer wieder Krisen, seien es die Krankheit einer Freundin, Jobverlust, Geldsorgen oder das Ende einer Partnerschaft. Sie sind Anlass genug, das Leben als Last zu empfinden. Doch Axel Hacke stellt die entscheidende Frage: „Sollten wir nicht sogar gerade dann heiter sein, wenn die Zeiten es nicht sind?“

### ÜBER SICH SELBST LACHEN KÖNNEN

Um eine Antwort zu finden, widmet er sich verschiedenen Aspekten: Lachen und Lächeln, Witz und Humor. Dabei stellt sich heraus: Lachen hat nur dann etwas mit Heiterkeit zu tun, wenn wir über uns selbst lachen anstatt über andere. Denn über sich selbst lachen zu können zeugt von einer gewissen Distanz zum eigenen Ich und nur diese Distanz ermöglicht eine heitere Perspektive auf das Leben. Axel Hacke spricht von

Du bist  
EINZIGARTIG!

Konzentrationslager Esterwegen. Seinen unzerstörbaren Sinn für Humor beweist eine Rede, die er als Moderator bei einem auf

Befehl hin organisierten Kabarett-Nachmittag im KZ hielt: „Ihr werdet euch bestimmt wundern, wieso wir so munter und fröhlich sind. Nun, Kameraden, das hat seine Gründe: In Berlin waren wir es schon lange nicht mehr. (...) Das war die Furcht, ins KZ zu kommen. Und seht ihr, jetzt brauchen wir keine Angst mehr zu haben. Wir sind ja drin!“ Nachdem er 1935 entlassen und vor Gericht freigesprochen wurde, wurde er wieder engagiert. Sein Beispiel zeigt, wie Humor nicht nur einem selbst helfen, sondern auch ein Mittel gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeit sein kann. Der Humor stürzt zwar keinen Diktator, aber er zeigt Wege auf und befreit, wenn auch nur innerlich. Auch Tobias Hürter erklärt in seinem Text „Freitags war lachen verboten“ in der ZEIT, dass Nazis und andere totalitäre Herrscher Kabarett und Ähnliches untersagten, weil sie um die Bedrohung des Witzes für ihre Macht wussten, denn: „Wer heiter ist, lässt sich nicht so leicht einschüchtern.“ Sie bezogen sich gern auf die Meinung Platons, dass, wer sich dem Lachen hingibt, jegliche Kontrolle, Macht und Denkfähigkeit verliere. Das lässt sich in verwandter Form auch heute noch beobachten: In Deutschland wird das Ernste ernster genommen als das Heitere. Dabei hat uns Lorient doch gezeigt, dass gerade der lustige Sketch am besten vermittelt, was wirklich ist. Seine berühmtesten Sketche waren liebevolle Karikaturen der Deutschen, in denen sich erst aufgrund der Heiterkeit so viele wiedererkennen konnten.

## VON SCHWER ZU LEICHT

Axel Hacke schreibt: „Heiterkeit ist etwas tief Tröstliches, vor allem, wenn sie in Verbindung mit dem Ernst des Lebens steht, wenn sie mit ihm umgeht und zeigt, wie man ihm entkommen kann.“ Genau das ist es: Traurigkeit und Heiterkeit gehören unvermeidbar zusammen. Das eine Gefühl besteht nicht ohne das andere. Die Traurigkeit, das Leiden muss da sein dürfen und akzeptiert werden, um dann mit Humor verarbeitet werden zu können. Heiterkeit ist keine situative Fröhlichkeit, sondern eine Grundhaltung im Leben, für die wir uns immer wieder entscheiden. „Es bedeutet nicht, das Schwere zu ignorieren, sondern es in etwas Leichtes zu verwandeln. Es jedenfalls zu versuchen“, findet der Autor. Es geht darum, immer wieder achtsam zu überprüfen, wie wir der Welt gegenüber treten. Mit den neugierigen Augen eines Kindes, mit der Gabe des Beobachtens und Zuhörens eines Lorient, mit der Distanz zum eigenen Ich eines Zen-Buddhisten und der unzerstörbaren Heiterkeit eines Werner Finck?

Leonie Machbert

### Zum Weiterlesen:

„Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte“ von Axel Hacke (DuMont Verlag, 20 €)



FOTOS: MR. & MRS. PANDA (2), MICHAEL MARZETT, PR. PRIVAT, BORIS JOVANOVIC/ISTOCKSY UNITED (2)

## FÜR DICH

# Mr. & Mrs. Panda: Ein fröhlicher Zufluchtsort



Nora von Gadenstedt hat gemeinsam mit ihrem Partner Tobias Pirk „Mr. & Mrs. Panda“ gegründet – ein Label für Alltagsprodukte mit erheiternden Motiven und Sprüchen. Damit die Heiterkeit auch in deinen Alltag Einzug hält, bekommst du zwei Motiv-Poster von uns geschenkt (rechte Seite). Und wir haben Nora gefragt, wie das mit der Heiterkeit bei ihrer Arbeit so ist...

→ Liebe Nora, überlegst und entwirfst du eure Motive und Sprüche alle selbst?

Ja, die Sprüche sind oft kleine Anekdoten aus meinem Leben oder Erkenntnisse. Weil wir alle mit ähnlichen Themen strugeln, daher fühlen sich viele Menschen von unseren Sprüchen angesprochen.

→ Wie kommst du auf die Sprüche?

Nach meiner turbulenten Kindheit habe ich mich auf die Suche nach dem großen Glück, der Liebe und Zufriedenheit gemacht – und am Ende mich selbst gefunden. All diese Erfahrungen finden sich in den Sprüchen auf unseren Produkten wieder, die als kleine Glücks-Erinnerer im Alltag dienen.

→ Woran liegt es deiner Meinung nach, dass eure Motive den Alltag so vieler Menschen erheitern?

Ich bin mir sicher, wenn man etwas mit Liebe, Leidenschaft und voller Hingabe kreiert, erreicht man die Menschen, die sich das Gleiche für sich wünschen. Außerdem steckt in unseren Sprüchen so viel Wahrheit und manchmal auch ein bisschen Selbstkritik, dass sich so viele Menschen darin wiederfinden können.

→ Inwiefern können eure Produkte auch gerade für Heiterkeit in schwierigen Zeiten sorgen?

Wir standen als Marke schon immer für die Botschaft „Das Leben ist schön!“. Ich denke, die Welt von Mr. & Mrs. Panda ist ein fröhlicher Zufluchtsort und ein Raum, der dich daran erinnert, die Ärmel hochzukrempeln und dich wieder ins Abenteuer Leben zu stürzen!

→ Welche lustigen Sprüche sind denn besonders beliebt in eurer Community?

Das lässt sich tatsächlich sehr schwer sagen. Ich denke aber, die meisten lieben die Sprüche „Lass Platz im Kopf für Träume und für Flausen!“ und „Liebes Universum, ich bin jetzt bereit für das großartige Leben!“.